

## AMINE OUZERI

Amine est un sprinteur licencié au Nice Cote d'Azur Athlétisme depuis un peu plus de 3 ans. Arrivé de la région parisienne pour faire ses études, il est aujourd'hui l'un des meilleurs sprinteurs masculins du club. Son niveau est très convenable même si les résultats de ses dernières saisons n'ont pas été au niveau de ses records personnels. Mais, imperturbable, Amine est toujours présent, confiant et motivé... C'est un athlète qui a la passion de son sport, une passion qui résiste à l'épreuve du temps. Il a aujourd'hui 28 ans et s'entraîne depuis plus de 10ans.



Le sprinteur du NCAA est né à Alger en septembre 1990. Ses parents qui habitaient déjà la région parisienne étaient en vacances lorsqu'il s'est décidé à voir le jour. Amine a grandi et a passé toute son enfance à Noisy le Grand au domicile familial. Son père Kamel Danil s'en souvient comme d'un enfant « gentil et doux ». Il débute le sport à 7 ans. Ses parents l'inscrivent au club de football. Il aime le foot et rêve d'y percer. Le papa nous conte une anecdote : « Amine, qui était âgé de 10 ans, aimait tellement le football qu'un jour, lors d'un tournoi, il s'était réveillé à 6h du matin, prêt à partir alors que le match ne commençait qu'à 9h. Quand je lui ai posé la question de savoir pourquoi il était déjà debout à cette heure, il m'a répondu avec un aplomb certain que c'est pour garder l'influx nerveux ! Il avait dû entendre ça dans les vestiaires. »

L'enfance se déroule sans anicroche ou presque... Amine n'est pas passionné par l'école et à l'âge de 13 ans, maman lui annonce qu'il va arrêter le foot pour se consacrer davantage à ses études. C'est le cataclysme. « Le jour où nous, ses parents, l'avons retiré de son club de football, suite à des résultats scolaires très faibles, pour lui cela a été un vrai crève-cœur. Cette sanction l'a profondément marqué, mais ses résultats scolaires sont devenus meilleurs (...) Il a eu un Master II en management tourisme et sport. Notre décision aura été sans doute

bénéfique, ce qui fait qu'Amine aujourd'hui est un battant qui ne baisse jamais les bras, qui recherche toujours l'excellence dans le travail et dans le sport. »

Si l'arrêt du foot lui a permis de réussir ses études, il lui a aussi permis de s'orienter sur un autre sport. D'après Kamel Danil, après l'amélioration des résultats, Amine ne voulait pas « par orgueil ou par défi reprendre le football où il excellait ». A 17 ans les résultats scolaires étaient meilleurs. Rodrigue, un camarade de classe lui propose de venir à l'entraînement avec lui. Au début il ne voulait pas courir mais faire des sauts. La longueur et le triple avaient sa préférence. En riant, Amine évoque ses premiers objectifs « Quand j'ai commencé en 2008, mon objectif était de faire les jeux olympiques. Je faisais 11m et il fallait en faire 17. Je ne me rendais pas compte de ce que c'était que 6m au triple saut. » Hélas pour les jeux olympiques, il n'y avait pas d'entraîneur de saut dans le club. Il a donc fait de la course,



du sprint, mais seulement deux fois par semaines. En avril il est allé faire un stage dans le grand nord, au creps de Wattignies où il prend-goût aux entraînements. Arrive le premier tour des interclubs. Edward Pujar, le président du GANG, son club, se souvient de la première compétition d'Amine et annonce sans hésiter que ce jour-là, il est devenu un sprinteur exceptionnel !! Il a couru le 3000m steeple. C'est un souvenir mémorable pour lui et les anciens du club. Il a dû passer les barrières avec les mains et termine en 13'28. « Amine a un vrai esprit de groupe et de club. Durant ces 8 ans au GANG, il nous a laissé un souvenir impérissable. Le stade Alain Mimoun lui sera toujours ouvert. Au moment des interclubs, il savait accorder une priorité aux intérêts du club sur ses intérêts personnels. Pour un club comme le nôtre, cela n'a pas de prix. C'était un exemple pour les plus jeunes sprinteurs. » (Edward)



Une semaine après les interclubs, Amine fait son premier 100m. Son coach le met en garde. Il lui dit de s'attendre à être loin derrière. Du coup, la veille au soir, difficile de trouver le sommeil... Le stress monte et ce qui devait arriver arriva : Il gagne sa série avec 10m d'avance en 11s49. Préparé psychologiquement à être loin derrière, il lève les bras à l'arrivée comme s'il avait gagné les jeux olympiques ! Amine sourit en repensant à ces moments. Dans le sport, la joie n'est pas relative à la qualité de la performance, mais au fait qu'on réalise quelque chose dont on ne se croyait pas

capable. Deux semaines après, des performances très correctes pour un débutant arrivent : 11s20 sur 100m et une position de qualifiable aux championnats de France junior. Pour sa première année d'athlé, Amine était aux anges. Le groupe était plutôt « athlé-loisir ». Le coach n'organisait que deux entraînements par semaine et manquait probablement d'expérience. La dernière séance avant le championnat d'île de France, il fallait faire 10 fois 100m à vitesse maximale avec une récupération très courte. Quiconque connaît un peu l'entraînement de la vitesse sait que c'est mission impossible. Du coup, il se fait mal à l'ischio et ne participe pas aux championnats de France en individuel faute d'avoir pu améliorer sa performance qualificative. Qu'à cela ne tienne, il intègre l'équipe de relais 4x100m espoir de son club et fait sa première expérience en championnats de France dans un collectif. Cette participation pour sa première année d'athlétisme lui a permis de prendre confiance en lui. Ce qui, comme pour beaucoup de jeunes de cet âge, n'allait pas de soi.



Pendant 3 ans, il s'entraîne dans le même groupe de sprint du GANG de Noisy le Grand avec de son propre aveu, une hygiène de vie assez catastrophique. La progression est faible. Il passe de 11s20 à 10s98 en 3 ans. Edward, le président de Noisy lui présente alors un autre coach : Harry Gotin. Les séances sont plus nombreuses, mieux adaptées. Il se trouve entouré d'athlètes de haut-niveau. Certains avaient même participé aux Jeux Olympiques. Amine descend en 10s64. Ce

beau chrono est toujours le record d'Amine et cette course s'est faite dans des conditions particulières. La compétition avait lieu à Bonneuil sur Marne. C'est son père qui l'emmène et ils se perdent tous deux sur le chemin. Le temps de retrouver la bonne route, ils arrivent 20 minutes avant la course. « Pour Amine, il était inconcevable de courir avec un échauffement bâclé. » (Kamel Danil) Le papa lui force un peu la main et va négocier son inscription tardive auprès des officiels. Dix minutes d'échauffement, tension extrême, adrénaline et... une course qu'il ne jugeait pas réussie. Il y a eu trente minutes avant d'avoir l'affichage du résultat. « Je pensais avoir fait 11s30. » Dit-il à son père. En fin de compte : 10s64 record personnel ! Ce n'est pas la première fois que l'auteur de ces lignes s'entend conter de telles anecdotes. Probablement y-a-t-il à réfléchir sur les conditions optimales de la réalisation d'une performance de pointe en sprint. Bien sûr, il ne s'agit pas de négliger l'échauffement. Il y aurait trop de risques de blessure. Mais il faudrait pouvoir créer les conditions mentales de la réalisation d'une performance optimale, conditions qui aboutiraient à une production d'adrénaline adéquate. C'est là le rôle de la préparation mentale, préparation trop souvent

négligée par les athlètes qui pensent à tort qu'il faut avoir des problèmes mentaux pour s'y intéresser.

En 2013, avec cette perf, il s'est qualifié aux championnats de France Elites mais n'y participe pas. Comme chaque année, il part travailler à l'étranger l'été. Ainsi est allé, presque chaque année, la carrière athlétique d'Amine. Il s'est régulièrement qualifié aux championnats de France, mais sans y participer. Son coach disait qu'il travaillait pour rien. Lorsqu'on demande à Amine s'il a des regrets de ne pas avoir participé régulièrement à ces championnats, la réponse est négative. « J'essaie de relativiser. Courir dix secondes à Reims vaut-t-il mieux que partir un mois à Los Angeles ? (...) Certains athlètes n'acceptaient pas ça. Ils pensaient que je



ne me rendais pas compte de la chance que j'avais de me qualifier aux championnats de France. Ils pensaient que je le prenais à la légère. Ils le voyaient comme de l'arrogance. Ce n'en était pas. Je préférais profiter de mon travail pour voyager. Je suis parti six fois aux Etats Unis, une fois au Canada. La majorité des fois où je me suis qualifié, je n'aurais de toute façon pu faire que de la figuration. » Le seul regret qu'admet avoir le sprinteur du NCAA est de n'avoir pas participé aux France élite l'année de ses 10s64. « Le coach pensait que je pouvais faire 10s50. » L'année d'après, en 2014, les résultats n'ont pas été au rendez-vous. Des chronos entre 10s98 et 11s15, à l'exception d'un 10s88 trop venté. « Je me suis retrouvé être l'athlète le plus expérimenté du groupe. Les autres avaient des chronos similaires et j'étais dans la

position du chassé et non du chasseur.» A ce moment-là sont arrivés des problèmes techniques qu'aujourd'hui encore Amine ne parvient pas toujours à corriger. Il avance les épaules pour faire passer le regard devant ses concurrents. Du coup, le bassin recule, les genoux ne montent plus, il passe en « cycle arrière » et perd son amplitude. L'année 2014 n'aura néanmoins pas été inutile puisqu'il aura aidé les autres à progresser.

2015 est pour Amine est alors le début de l'aventure niçoise. C'est la première fois qu'il quitte la région parisienne pour aller vivre loin du domicile parental. Après deux années de BTS, et une année de licence, il choisit Nice pour finir son master. Il avait d'autres choix possibles. Mais il s'est orienté sur Nice pour intégrer le club. L'idée de matcher en élite l'enthousiasmait.



En arrivant ici, je voulais prouver des choses. Le record du club est en 10s63. L'objectif était d'aller le chercher. « Les premières semaines d'entraînements étaient top mais après 3 semaines je me suis cassé le ménisque sur un exercice de skipping. J'ai fait la 1<sup>ère</sup> saison avec le ménisque cassé. C'était atroce. La douleur était parfois insupportable. J'étais incapable de faire un talon-fesse. J'ai fait 10s98 avec le genou pété. Ce n'est pas de la folie mais ça reste correct. » La 3<sup>ème</sup> année à Nice, « je me fait opérer du ménisque. Je fais 10s82. C'était un bon retour. Puis en 2018 je suis

passé à côté ». Un problème d'hygiène de vie (alimentation) lui fait prendre un peu de masse grasse et du stress lié à la recherche du travail. Amine est un athlète tout en pied. Il dispose à l'origine d'un bon rapport poids/force de pied. C'est un athlète léger, peu musculeux mais efficace tant qu'il reste sec. Son actuel seul défaut physique manifeste, dit Chadi en souriant, c'est « le gras ». Le problème du stress lié à recherche du travail, est aujourd'hui résolu. Amine a une situation professionnelle et sociale très correcte. L'objectif pour lui est maintenant de revenir à son meilleur niveau, battre ses records personnels et prendre du plaisir. Parmi ses meilleurs souvenirs figurent ses 3 podiums aux championnats de France de relais, dont un avec Nice en 2017. « Partager ça avec les camarades de club c'est top. Avant je faisais du foot, c'est sensé être un sport collectif, mais c'est en réalité beaucoup plus individualiste que l'athlétisme. »

Amine est un sprinteur dont la détermination ne faiblit pas avec le temps, mais pourquoi ? Qu'est-ce qui fait courir Amine ? Sa réponse est « l'échelle de Maslow ». Maslow se représente les besoins humains comme une pyramide dont la base seraient les besoins fondamentaux (faim, soif, respiration, sommeil, etc...), figurent ensuite les besoins de sécurité et de stabilité sociale, les besoins d'amours et de relations sociales et enfin le sommet de la pyramide serait le besoin d'accomplissement de soi. Selon Amine, la réalisation des performances répondrait à ce besoin d'accomplissement de soi. Mais cette raison n'est pas la seule. Son père l'a toujours accompagné en compétition. « Il prenait des jours de repos le jeudi après-midi pour m'accompagner dans de vieux championnats universitaires pourris. (...) On est allé à Toulouse (depuis Paris), et en Belgique pour des meetings » quand il fallait trouver une compétition. Amine est reconnaissant par rapport à ça, il se sent redevable. Il aimerait faire plaisir à son père. Ce plaisir passe par des chronos. « Il ne me le dit pas. Il ne m'a jamais mis la pression. Quand je rate une compétition il me dit que ce n'est pas grave (...) J'ai envie de rendre les gens fiers autour de moi. L'athlé, je le fais pour moi mais aussi pour les autres. Par exemple, le club de Nice attribue des aides financières à certains athlètes de bon niveau, Je pars du principe qu'à partir du moment où j'ai une aide je dois rendre quelque chose en retour. C'est pourquoi je suis toujours disponible pour les interclubs et qu'on peut me demander de faire n'importe quelle épreuve, je le ferai. » Si donc une place se libère sur 3000m steeple, Amine s'estime prêt à améliorer sa meilleure perf. Qu'on se le dise ! Au-delà de l'accomplissement personnel et de ce désir de faire plaisir à



ceux qui le soutiennent, Amine éprouve du plaisir à faire des compétitions. « L'entraînement ce n'est pas plaisant. » Mais la compétition oui. « Il y a de l'adrénaline quand on est dans les starts. » Il faut reconnaître que l'entraînement n'est pas toujours facile pour l'athlète du NCAA. D'après Chadi, son collègue d'entraînement le surnom d'Amine est « Vomito ». « Avant chaque séance lactique, Amine est souvent celui qu'on entend le plus, mais très souvent il finit la séance à vomir son déjeuner. » Pourtant Amine, quoique très assidu, pense ne pas donner assez à l'entraînement. « Avant j'arrivais à aller au-delà de mes limites à l'entraînement. Je n'y arrive plus. » Ce paradoxe peut s'expliquer par le fait que c'est lorsqu'il est seul en séance, que le sprinteur ne parvient pas à se donner suffisamment. Il a constamment besoin d'émulation pour aller vite. Amine est un compétiteur. C'est une qualité psychologique indéniable. Cette aptitude est servie par un mental assez hors du commun. Chadi, dit : « A mon sens, sa principale qualité est qu'il ne doute jamais, même en cas de contre-performance. Il a toujours confiance en lui et ses capacités. » Amine est un têtard, ce qui peut être vu à la fois comme une

qualité et comme un défaut. Mais il n'en est pas moins un élément apprécié du groupe d'entraînement dans lequel il évolue aujourd'hui. Chadi en témoigne : « Amine est quelqu'un de très simple et toujours de bonne humeur. Il est décontracté à l'entraînement mais bosse sérieusement. Il est également très ouvert (...) Il s'entend bien avec tout le monde dans le groupe (...) C'est un garçon respectueux, qui ne se prend pas la tête, avec qui tu sais que tu peux rigoler mais aussi discuter. Comme collègue d'entraînement, c'est quelqu'un avec qui la concurrence est toujours saine. ». Lorsqu'il était à Noisy, Edward le jugeait déjà très attachant, « plutôt meneur que suiveur (...) il a le swag ! ». Mais sa personnalité s'est modifiée à mesure qu'il avançait dans sa carrière athlétique : « J'ai connu Amine à ses débuts dans l'athlétisme en 2007, j'étais son président de 2011 à 2015. Il était très talentueux et pas assez bosseur car son coach de l'époque n'avait pas les bonnes méthodes pour l'inciter à travailler davantage et pour l'aider à progresser. Je lui ai trouvé un nouveau coach en 2012 qui lui a permis de franchir un vrai palier et lui a prouvé que le travail paie. Et il a appris de ses erreurs. » Quelles que soient les qualités innées, on ne naît pas athlète, on le devient.



La saison en salle 2019, vient de se terminer pour Amine. Il s'est blessé aux ischios lors de sa dernière compétition. Avec le mental qui l'anime, on sait qu'il sera bientôt de retour. On ne peut donc que lui souhaiter un prompt rétablissement et de parvenir à améliorer ses meilleures performances avec toujours autant de joie et de bonne humeur.

Christophe Bourguignon